

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

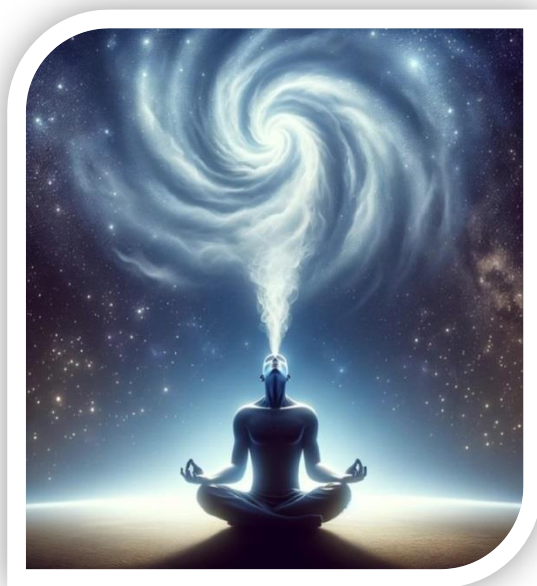
EXTRACTO DEL LIBRO

"EL GRAN LIBRO DE PRÁCTICAS DEL CHAMANISMO UNIVERSAL"

Un viaje iniciático. Un viaje cuántico

Por Marga Farró

LA RECAPITULACIÓN es el capítulo 12 de libro MADRE.
Este es un extracto del ensayo para un trabajo centrado
únicamente en esta práctica de Recapitulación.



La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

El gran libro de prácticas del chamanismo universal
Un viaje iniciático. Un viaje cuántico
© Marga Farró 2023: Todos los derechos reservados
Diseño portada con IA
Kindle Direct Publishing
Paperback edition 2023
Extracto "La Recapitulación"
Kindle Direct Publishing
Paperback edition 2024



La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

ÍNDICE

1. LOS ATRIBUTOS DEL GUERRERO.....	17
1.1. No intentes comprender el mundo, simplemente vívelo	18
1.2. ¿Qué es la impecabilidad?.....	19
1.2.1. <i>La impecabilidad en sentido amplio (latu sensu)</i> 19	
1.2.2. Impecabilidad, <i>sensu estricto</i> , de acuerdo con nuestro contexto.....	20
1.2.3. <i>Moral, Norma, Juicios de valor</i>	21
1.3. La impecabilidad y la importancia personal	22
2. LA RECAPITULACIÓN: Recuperar energía y dejar de drenar	25
2.1. Nacer, la primera inspiración. Morir, el último hálito	25
2.2. El arte de vivir a propósito	27
2.2.1. <i>La doble naturaleza</i>	28
2.3. Memoria ordinaria y memoria corporal.....	29
2.4. Los actos deliberados	32
2.4.1. <i>No-Haceres</i>	33
2.5. Proceso de recapitulación. LAS FASES ...	34
2.5.1. <i>Proceso de recapitulación</i>	34
2.6. La caja de Recapitulación – FASE 1.....	36

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

2.6.1. Si decides construir la caja, estas son sus características básicas:.....	37
2.6.2. Si decides no construir la caja:.....	37
2.7. La Lista de recapitulación – FASE 2	38
2.8. Técnicas respiratorias – FASE 3	40
2.9. Dentro de la caja: Visualización, rememoración y restauración FASES 4, 5 y 6 ...	43
2.9.1. Unimos los próximos pasos 4, 5 y 6.....	43
2.9.2. Barrido y listado simultáneamente	44
2.10. Práctica de los “NO-HACERES” – FASE 7	46
2.11. Inventario de creencias.....	48
2.11.1. Ejercicio de Acecho en la Recapitulación	49
2.12. Preguntas y respuestas	50
2.12.1. Preguntas/Respuestas.....	51
2.12.2. Objetivos cumplidos	55
GLOSARIO	59
BIBLIOGRAFIA, FUENTES Y RECOMENDACIONES	75
Como decía Qohéleth.....	81
OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN.....	83

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

1. LOS ATRIBUTOS DEL GUERRERO

"Yo no puedo guiarte, pero puedo ponerte frente a un abismo que pondrá a prueba todas tus facultades. De ti dependerá si te lanzas al vuelo o corres a esconderte en la seguridad de tus rutinas". Don Juan

Cualquier persona que decida atravesar el primer Umbral necesitará armarse con ciertos atributos para cosechar éxito en la aventura de la vida.

En los próximos capítulos, hablaremos continuamente sobre la importancia de la energía, de cómo recuperarla, reorganizarla y distribuirla, requisito esencial para el Camino.

La acción de cazar y reorganizar la energía disponible, así como dejar de perderla, se denomina *impecabilidad*. Sobre este término nos extenderemos más adelante.

Los maestros del acecho practican este principio permanentemente todos los días y en todo momento, con el objetivo de ser impecables, es decir, tener energía disponible.

Un acechador sigue estas premisas:

- *Disciplina*. Sin ella, no hay control.
- *Control*. Sin él, no hay disciplina.
- *Refrenamiento*. Facilita el control y la disciplina. Es la templanza en estado puro.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

- *Habilidad del momento preciso.* Es una de las cualidades del Guerrero, porque cada acción es a vida o muerte.

Más allá de estas premisas, el *Intento* todavía tardará en aparecer, pues para lograrlo, es necesario haber sometido al *León*.¹

La disciplina y el dominio son los pilares que sustentarán las sucesivas etapas del proceso. Se logran cuando el individuo ordinario se despoja de Sí mismo y da paso al aprendiz. Esto supone un cambio (desestructuración) de ideas respecto a lo que uno cree sobre sí mismo y sobre el mundo. Efectivamente, estamos hablando de creencias.

1.1. No intentes comprender el mundo, simplemente vívelo

... Cuando pretendes comprender, no estás en el Camino del Guerrero. La comprensión desde el centro intelectual no es una comprensión real...

Romper los velos de la percepción es la meta del que lucha y sale vivo de este enfrentamiento diario, cara a cara con los atributos. Los cuatro primeros pertenecen a su mundo interior, en su particular batalla por perder la *importancia personal*.

¹ Ver glosario.

El quinto atributo es el *Intento* y pertenece al mundo de lo desconocido. El sexto, el *Pinche Tirano*, podríamos considerarlo uno de los más importantes, pertenece al mundo exterior. Sobre estos 2 últimos volveremos más adelante. Primero, es importante dar voz a un concepto complejo y sobre todo equivocado a la hora de experimentarlo si lo estudiamos desde la visión del mundo ordinario. Se trata del término "*Impecabilidad*".

1.2. ¿Qué es la impecabilidad?

La impecabilidad del Guerrero está ligada a la Importancia Personal. Una de las primeras tareas es liberar la energía adherida a la importancia personal. Una vez liberada será necesaria para enfrentarse a lo desconocido.

La estrategia más efectiva para la reorganización de la energía se desarrolla mediante el *Arte del Acecho*. Ahora veremos qué tan acertado es el término "impecabilidad" según algunas culturas.

1.2.1. La impecabilidad en sentido amplio (latu sensu)

Impecabilidad del latín *impeccabilis*, "sin capacidad de cometer pecado o falta grave", procede del prefijo "in" (negación), y "*peccare*", asociado a la raíz indoeuropea "*ped*" o "*pecco*" (latín), contracción de *pedico* que significa tropezar.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Pero no es del latín de donde queremos profundizar en las raíces de esta palabra. El latín tiene un recorrido en la historia altamente contaminante, y un proceso desvirtuador. Con o sin intención, ha pervertido la mayoría de los términos.

Con el fin de alcanzar óptimos resultados en una investigación es conveniente buscar y hallar el origen de un vocablo a partir de algunas lenguas semíticas (hebreo, árabe, etc.) o protolenguas, entre ellas el *elengoa*, el *quechua* (*quichua*) o el *náhuatl*.

1.2.2. Impecabilidad, *sensu stricto*, de acuerdo con nuestro contexto.

¿Qué es la Impecabilidad del Guerrero?

Para un Guerrero, la impecabilidad nada tiene que ver con la norma o la moral. Una de las definiciones más acertadas sería: *“Un acto impecable es aquel en el que se usa la energía justa y necesaria en la dirección adecuada y en el momento adecuado”*.

En definitiva, es el uso adecuado de la energía, que nuestros pensamientos, palabras y acciones permanezcan alineados y enfocados en una sola dirección. Cimbreado en una misma frecuencia.

Repetimos, nada tiene que ver con la moralidad.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La impecabilidad es la fuerza que usa el Guerrero para proyectar su voluntad hacia el universo, y constituye la expresión máxima del Arte del Acecho.

Un acto impecable debe estar libre de todo lo innecesario, es decir, creencias, pensamientos circulares, emociones, etc. El acto impecable es consciente, ligero, responsable, eficaz, y sobre todo, abandonado.

La impecabilidad es una fuerza que proviene del nagual (más allá de los límites del tonal o realidad ordinaria) y nada tiene que ver con la búsqueda de perfección, ni con la búsqueda de una actitud recta, ajustada a norma y moral.

La energía es el medio que utiliza nuestra Voluntad para proyectarse y poder modificar el tejido de la realidad. Toda energía lleva consigo una intención unida a una información, inseparable de su nivel de vibración; por tanto, todo dependerá del estado de consciencia donde se originó el movimiento volitivo.

1.2.3. Moral, Norma, Juicios de valor

Un Guerrero reconoce su dolor, pero no se entrega a él. El sentimiento de un iniciado que se introduce en lo desconocido podría ser identificado externamente como tristeza; sin embargo, muy al contrario, está lleno de gozo, porque se siente enaltecido ante esa gran fortuna que se ha abierto ante sus ojos.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La dualidad bien-mal es totalmente ajena al Guerrero; por tanto, no entra en juicios de valor ni moralinas. Él no sigue la norma dictada por otros, ni siquiera sigue su propia ley, la cual hoy puede ser válida y mañana no. Así que tiene la libertad de romperla en cualquier momento en el que considere que ha dejado de ser útil para el Camino.

Reconoce la Ley del Universo y simplemente se ajusta a ella, constituyéndose en una parte armoniosa del todo con el que está alineado.

Hace perfecta simbiosis con los elementos, con los astros, con la tierra; con el todo. Crea alianzas con todos los seres vivos, incluidas las piedras, con las que dialoga con frecuencia, ya que poseen la historia más antigua de la Tierra.

El Guerrero no puede elegir, sino que va construyendo realidad mientras camina. Cuando alguien puede elegir es porque está instalado en la dualidad; en la lucha de contrarios, y es ahí donde muchas veces el buscador se queda enredado.

1.3. La impecabilidad y la importancia personal

Al principio hablábamos de los atributos imprescindibles para el Camino, y decíamos que los 4 primeros pertenecen al mundo interior del Guerrero y forman parte del mundo conocido.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

El quinto, el *Intento*, pertenece al mundo de lo desconocido. Y el sexto, el *Pinche Tirano*, podríamos considerarlo como el más importante; pertenece al mundo exterior.

Trabajar con los *pinches* es trabajar en el refinamiento del Arte del Acecho. Hacer un buen uso de un *pinche tirano* sin sucumbir en el *intento* asegura un trabajo exitoso para la transformación de la importancia personal.

Si el individuo sucumbe ante un pinche tirano, quedará derrotado. Entonces pueden suceder dos cosas:

- Reagrupar sus partes heridas y volver a la batalla con más fuerza y habilidad.
- Abandonar el camino y convertirse, a su vez, en un pinche tirano.

El Guerrero libre de importancia personal comprende que la realidad no es más que una interpretación personal y subjetiva de la misma. Su confianza es la búsqueda de la impecabilidad desde su propia esencia, sin necesidad de espectadores, y trabaja duro para lograrlo.

El hombre ordinario vive lleno de apegos y enganchado a sus semejantes, el *buscador* sólo se tiene a sí mismo y no depende de nadie. Todo lo que no sea el Trabajo para el desarrollo de la impecabilidad es energía perdida.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

“La impecabilidad no es otra cosa que el uso adecuado de la energía. Todo lo que yo te digo no tiene un ápice de moralidad. He ahorrado energía y eso me hace impecable. Para poder entender esto, tú tienes que haber ahorrado suficiente energía, o no lo entenderás jamás”.

Don Juan

Una vez mostrada esta pequeña introducción con los atributos del Guerrero, empezamos con la práctica de la Recapitulación.

Al final del manual encontrarás un glosario con definiciones sobre algunos términos más complejos. Hemos dejado el glosario completo del libro Madre con definiciones que pueden interesar más adelante.

Así mismo, la bibliografía incorporada pertenece a la libro Madre para tener una visión más amplificada.

2. LA RECAPITULACIÓN: Recuperar energía y dejar de drenar

Recuperar la energía drenada a lo largo de los años y aprender a localizar las fugas, es la base de esta práctica. Acrecentar consciencia es uno de los resultados que se obtienen, limpiar patrones, memorias y recuperar las pérdidas de energía, es la finalidad.

Con la práctica de la Recapitulación nos introducimos en el mundo tolteca y olmeca, aunque estas no fueron ni son las únicas disciplinas que aplican esta técnica. Como mencionamos anteriormente, Gurdjieff tenía sus propias técnicas de rastreo y limpieza.

2.1. Nacer, la primera inspiración. Morir, el último hálito

Cuando la vida toca su fin y la muerte acecha, descubrimos que en realidad ya estábamos muertos desde hace mucho tiempo. Es en ese momento cuando despertamos por completo, sin embargo, es un despertar tardío en el cénit de la vida. Es un despertar sin frutos.

¿Por qué esperar hasta el último momento para alcanzar ese “*darse cuenta*” tan importante? Podemos hacerlo mucho antes impulsados por la fuerza insondable que mueve el universo.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Los polos opuestos; lo sagrado y lo mundano, el espíritu y la materia, se unifican durante esta experiencia. Nuestros dos lados, tonal y nagual, se fusionan nuevamente y se experimenta la expresión de nuestra naturaleza como seres dobles, a priori, luego veremos que va más allá de la simple dualidad.

Esta fusión es la promesa oculta reflejada en el interior del símbolo de la serpiente emplumada, Quetzalcóatl.²

- La serpiente, por su forma de desplazarse, representa aquello más cercano a la tierra (materia), lo denso; el tonal, el mundo material.
- El águila surcando los aires representa el nagual, lo abstracto; el Espíritu.

El símbolo Quetzalcóatl revela la fusión del águila y la serpiente en unidad. La serpiente emplumada representa la fusión de espíritu y materia, el equilibrio entre tonal y nagual.

Existen vestigios de la práctica de la Recapitulación entre los toltecas del pasado y antiguos grupos indígenas.

Alonso de Molina, fraile católico del siglo XVI, tradujo del *náhuatl* el vocablo *tlacentlalia* como la acción de recoger o *ayuntar* los *pecados*, trayéndolos primero a la memoria para luego desfragmentarlos.

² Ver glosario.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Está claro que este religioso conocía el proceso energético y sanador de la Recapitulación. Relacionó este proceso con el concepto de *pecado* (término que en origen significa “tropezar”, ya que procede de la raíz “*pecc*” o “*pie*”).

El vocablo *teochihua*, fue traducido por el fraile como el *desatar de los pecados*. Se trata de una catarsis en toda regla. Algunas investigaciones atribuyen la Recapitulación al pueblo wirrarika.

En uno de sus rituales, le cuentan al Abuelo Fuego sucesos de sus vidas, y todo aquello que tenga la consideración de agravio, o que implique dolor en cualquiera de los cuerpos está considerado un acto catártico de limpieza emocional.

2.2. El arte de vivir a propósito

El cuerpo energético y el cuerpo físico (externo e interno), permanecen permanentemente conectados. Las interacciones humanas provocan intercambios de energía.

Lo que ahora somos es en gran medida el resultado de esas interacciones, y su huella queda impresa en la red o malla del cuerpo energético. La Recapitulación, entre otras prácticas, es el proceso natural de su restauración.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Consiste en recordar corporalmente y revivir los acontecimientos importantes de nuestra vida desde la inmutabilidad, sin apegarse a ninguna emoción que surja durante el proceso, con el fin de recuperar la armonía original.

Nuestra cultura nos ha instruido para que creamos que todos nuestros comportamientos, rutinas, y formas repetitivas y reactivas de pensar o actuar sobre cualquier asunto y bajo cualquier circunstancia, constituyen lo que somos.

Pensamos que somos todo lo involucrado en el término “yo”, y actuamos en consecuencia, atrapados en un círculo vicioso. Para liberarnos de estos implantes, una de las opciones es la práctica de los *No-haceres* (que se explicará detalladamente más adelante). Un *No-hacer* es una acción liberada y deliberada que rompe una cadena de acciones y pensamientos reiterativos.

En la práctica de los *No-haceres*, se evidencia la irrealidad del ego, del Yo, y, por tanto, queda quebrada la continuidad.

2.2.1. La doble naturaleza

Cuando un ser humano nace su cuerpo energético está intacto. Es casi todo nagual; el mundo aún no tiene forma.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Está constituido (en parte) por el nagual/tonal de la madre, por lo que no se siente como un ente separado sino todo lo contrario, se experimenta como una unidad/totalidad con ella. No existen fronteras.

Expresa lo que siente. No hay sentimientos contradictorios ni luchas internas. Es una hoja en blanco, un guion de vida por escribir.

Más adelante, al negar todo lo que está fuera de los límites de la mente racional, niega a su vez la mitad de su propio ser, su doble naturaleza. Por un lado, niega su forma racional; el tonal, y por otro lado, su forma abstracta; el nagual.

Tomar conciencia de esta doble naturaleza implica la integración de los dos lados del ser. Se trata de una de las metas de la existencia humana.

2.3. Memoria ordinaria y memoria corporal

El proceso de Recapitulación implica la rememoración de acontecimientos pasados.

La memoria a la que llamamos “normal”, se puede identificar con el *pensar*, mientras que la memoria corporal se torna cercana al *sentir*. La memoria ordinaria es un discurso repetitivo incrustado en el subconsciente a lo largo de nuestra vida. La validamos y reafirmamos una y otra vez sin cuestionamientos.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Desprendernos de las memorias adheridas forma parte de la tarea. Las memorias ajenas constituyen un obstáculo para nuestra libertad. La intensidad de la presencia de otras personas en nuestra vida puede quedar impresa como una marca o huella en nuestro cuerpo energético.

Un individuo que vive atado a situaciones, acontecimientos, lugares y personas del pasado, está encadenado a ellas y condenado a repetir una y otra vez las mismas escenas y representaciones, aunque se cambie de escenario.

En la Recapitulación, el individuo descubre que está viviendo dos vidas: la que da sustento a la memoria normal, y la que nutre la memoria energética. Dicho de otra manera, descubre el Tonal y el Nagual.

Ambos lados de la existencia han estado siempre presentes y activos en el individuo, aun cuando lo vivido que es capaz de recordar es prácticamente todo Tonal. Este sistema reincorpora o actualiza el otro lado.

No podemos cambiar el pasado, lo que sí podemos modificar son las interpretaciones mediante la recuperación de la energía y de los fragmentos que se han ido desdibujando a lo largo del camino. El individuo llega fragmentado a la edad adulta sin ser consciente de ello (la mayoría de las veces).

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Viktor Frankl³, durante su encierro en un campo de concentración (IIGM), dice:

Bien, yo aquí no soy nadie y no tengo nada. Hacen conmigo lo que quieren. Es, por tanto, inútil que oponga alguna resistencia.

Ahora bien, hay una sola cosa que ellos no me pueden quitar, es el derecho a decidir cómo voy a reaccionar contra lo que me están haciendo.

Por fortuna, aún me queda la facultad de escoger libremente mis reacciones internas. Pueden arrebatarme la vida, pero no pueden privarme de mi espíritu. Así que mientras me quede un poco de aliento, no dejaré que dobleguen mi espíritu.⁴

Esta descripción de Frankl es un clásico. En la historia del cristianismo primitivo o de los primeros siglos, la encontramos en citas del Nuevo Testamento, como por ejemplo, en Mateo 10:28, donde Jesús dice: "No temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma".

La frase también está asociada a San Esteban, uno de los primeros diáconos de la iglesia cristiana, quien, según el libro de los Hechos de los Apóstoles, fue apedreado hasta la muerte por las autoridades judías por su fe en Cristo.

³ Viktor Emil Frankl (1905- 1997). Neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, fundador de la logoterapia y del análisis existencial.

⁴ V. Frankl. El hombre en busca de sentido

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Antes de morir, Esteban dijo: "*Señor Jesús, recibe mi espíritu*".

Otros mártires cristianos expresaron pensamientos similares antes de ser ejecutados por motivos de fe. Otro ejemplo lo encontramos en el siglo III, el obispo Cipriano de Cartago dijo: "*No hay nada que el mundo pueda quitarnos, porque tenemos a Cristo*". O el mártir Inocencio de Alaska, quien en el siglo XVIII dijo: "*Pueden matar el cuerpo, pero no pueden matar el alma que se eleva hacia Dios*".

En cualquier caso, lo que queda claro en la mayoría de las disciplinas, ya sean religiosas, filosóficas o científicas, como en el caso del Dr. Frankl, es que el espíritu es atemporal, eterno, incognoscible.

2.4. Los actos deliberados

La *impecabilidad* comienza con un acto único que tiene que ser deliberado, preciso y sostenido. Si ese acto se repite durante un tiempo lo suficientemente largo, se empieza a afianzar un *intento inquebrantable* que puede ser aplicado a cualquier otra cosa.

Un Guerrero asume la responsabilidad de sus actos, incluso de los más triviales. Un hombre promedio nunca asume la responsabilidad de lo que hace. Los eventos de su pasado que crearon sus rutinas a partir de las huellas impresas en su campo, son hoy la estructura de la personalidad.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Vinimos al mundo sin nombre, sin pasado, sin historia personal, y sin miedos ni deseos (solo necesidades). Todo aparece luego, el Yo se va dibujando y la esencia desdibujando. Durante y después del proceso de recapitulado, se requiere iniciar la práctica de los *No-Haceres*, de lo contrario, el trabajo de Recapitulación se irá diluyendo.

2.4.1. No-Haceres

- Los Haceres son acciones congruentes con nuestra historia personal y que, además de reforzar el Yo, refuerzan también la propia historia personal.
- Los **No-Haceres** son aquellas acciones que **no** son congruentes con nuestra historia. Su práctica continuada nos concede la oportunidad de provocar la desestructuración del Yo.
- Los *No-haceres*, cuando se realizan de forma continuada, producen cierta libertad. Es el arte de vivir a propósito. Es un acuerdo que uno establece consigo mismo.

La práctica de los *No-haceres* no tiene fecha de cierre, y cuando estos se convierten en una parte normal de la vida, en una rutina, entramos en la fase de nuevos hábitos. Entonces es preciso desfragmentarse para que nuevos *No-haceres* nos reten. Aceptar el reto y seguir adelante.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Un *No-Hacer* continuado en el tiempo puede perder su privilegio convirtiéndose en un *Hacer* cotidiano, dejando de ser efectivo. El *arte del acecho* nos permite escudriñarnos en nuestras profundidades.

2.5. Proceso de recapitulación. LAS FASES

*—El inconveniente de las palabras es que nos hacen sentir alumbrados e iluminados, y cuando nos damos la vuelta para enfrentarnos al mundo abierto, nos fallan. Acabamos mirándolo como siempre, velado y turbio, sin iluminación—*dijo Don Juan. *—Por esta razón, un Guerrero procura “actuar en lugar de hablar”.*

La Recapitulación no es teoría, es un acto. La práctica que desarrollaremos a continuación corresponde a un primer grado, suficiente para soltarnos en el mundo de la caza de energía y empezar nuestro reto.

Sin un maestro presente que oriente al aprendiz, es preciso más que nunca disponer de la capacidad necesaria para el acto volitivo y de firme disciplina (autodisciplina).

2.5.1. Proceso de recapitulación

El proceso de recapitulación se compone de varias fases que vienen explicadas a continuación en la tabla que sigue. Y más adelante desglosadas por etapas para su mejor rendimiento.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

A tener en cuenta:

- Se han consumido años de drenaje energético, por tanto, se requerirá también de meses o años (dependiendo de la edad del practicante) para su restauración.
- La paciencia es una de las primeras líneas a trabajar; es uno de los atributos del Guerrero.
- Estas prácticas están relacionadas, en parte, con el lado izquierdo, también conocido como “conocimiento silencioso”, y su misión es focalizar la atención de forma que se puedan conectar los dos lados durante su realización.

Tabla en 7 pasos o fases:

PASOS	ACCIÓN
1	Construcción de la caja
2	Elaboración de una lista de acontecimientos
3	Ejercicio respiratorio subdivido en dos fases
4	Visualización del acontecimiento
5	Rememoración de la situación y barrido
6	Restauración energética
7	Ensoñación y práctica de los no-haceres

2.6. La caja de Recapitulación – FASE 1

El dilema de la caja se hizo presente en algunos momentos del pasado en los grupos de practicantes de entonces.

¿Es necesario o no construir una caja de Recapitulación?

La caja sí o la caja no

Sobre la construcción de la caja hay argumentos para complacer todo gusto y preferencia, así que veamos más de una opción, luego, cada practicante decidirá la forma en que quiere desarrollar su Recapitulación.

Los aprendices del nagual, en su gran mayoría, no utilizaron caja. Algunos lo hicieron en el interior de cuevas. Otros se sirvieron de árboles.

La caja comenzó a tomar importancia en Estados Unidos a finales de los años 70 y principios de los 80, durante los talleres de fin de semana que estos aprendices comenzaron a impartir tras su propio período de formación.

Estos talleres se realizaban en centros, mayoritariamente al aire libre. Difícilmente se encontraban cuevas para todos los participantes, y la tarea se tenía que resolver en un par de días. Por ese motivo, cada miembro construía su caja con maderas y otros materiales proporcionados durante el taller. Su fabricación se prolongaba durante horas.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

2.6.1. Si decides construir la caja, estas son sus características básicas:

- La caja será de madera fina (el cartón duro también puede servir).
- En su interior habrá espacio para una silla (aunque luego no se coloque, es una medida espacial). El ocupante puede estar sentado en el suelo en un cojín o manta.
- La caja no debe ser demasiado estrecha ni baja, ya que, de ser así, la persona en su interior podría marearse por la atmosfera creada y por el exceso de CO₂.
- La caja está considerada una herramienta y un símbolo al mismo tiempo. Herramienta porque permite la concentración, y símbolo porque representa los límites del individuo.
- Después de concluir la Recapitulación, pasados los meses o años, la caja debe ser destruida como representación de la liberación de los propios límites.

2.6.2. Si decides no construir la caja:

- Se puede recapitular en una cueva (también existieron y existen actualmente, los llamados recapituladores de ataúd).
- Hay personas que recapitulan en el interior de un armario. Es una buena opción.
- Otra opción igualmente válida son los recapituladores de árbol. En este caso, hay que buscar un árbol robusto, tipo encina o roble, donde el practicante pueda sentarse de forma segura (atarse bien a una rama).

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

- Por último, la recapitulación en una sala o habitación. Si esta es la opción elegida, es recomendable habilitar un lugar fijo para la tarea. El ambiente que se crea requiere mantener el microclima.

A tener en cuenta:

Las opciones que hemos descrito contribuyen a crear una atmósfera especial que ayuda a despertar el otro lado y a enfocar la atención. Por este motivo, es recomendable que el espacio de recapitulación se mantenga libre de miradas indiscretas.

Ahora bien, el aspecto técnico no es tan importante como la acción liberada y liberadora, ya que el “intento” está implícito. Lo más importante es la integridad interna de cada individuo.

Cuando se alcanza cierto grado de entrenamiento, y una vez superado el primer nivel de Recapitulación, ya no necesitará nada de todo lo anterior descrito. Si hay necesidad de recapitular al instante, cualquier lugar se convierte en perfecto para deshacerse de energía atrapada. Es conveniente tener en cuenta que las reglas se rompen después de haberlas integrado, no antes.

2.7. La Lista de recapitulación – FASE 2

Elaboración de la lista

La preparación de la lista tiene tres objetivos:

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

- Iniciar el proceso interno de Recapitulación, y enfocarse en la tarea de recordar y revivir.
- Ayudar a recuperar memorias ocultas, generando una frecuencia que facilite la expansión gradual de la consciencia.
- La lista se convierte en la herramienta que servirá para recopilar los datos y organizar su desarrollo durante los meses siguientes.

Las pautas que se indican a continuación son a modo orientativo; una guía sobre cómo elaborar la lista. Cada practicante decidirá la fórmula que mejor se adapte a sus circunstancias, ya que no hay fórmulas únicas. Cada cual desarrolla la propia.

Destinar una libreta exclusivamente para esta tarea. Es recomendable no utilizar hojas sueltas que se puedan extraviar fácilmente. Dividir cada hoja en tres columnas en las que se insertarán títulos. Por ejemplo: en la primera columna, personas; en la segunda columna, sucesos o eventos; y la tercera columna se puede denominar, varios. En esta última se colocará lo que no esté contenido en las dos anteriores.

El día en que el aprendiz decida comenzar la Recapitulación, será el día primero que marcará la cuenta regresiva, y esta será la fecha que deberá que marcar como día “uno”. El recorrido se remontará lo más lejos posible en dirección al origen, y, aunque al principio la persona sienta que no recuerda nada de tiempos pretéritos, a medida que avance en los días y semanas, se desplegará la memoria oculta.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

En el primer día, o día uno, se anotarán las personas con las que se haya interactuado o los sucesos que hayan tenido lugar ese día. Y así sucesivamente, anotando el día siguiente en dirección inversa, añadiendo a la lista eventos, sucesos, personas, etc.

¿Qué eventos o personas deben ir a la lista? ¿Cómo se eligen?

La respuesta es que no se eligen, ellos te eligieron primero. Así pues, todos aquellos que afloren (sucesos, personas etc.) en el momento de elaborar la lista, van a la lista.

Si debido a la complejidad que conlleva esta práctica, especialmente al principio, el practicante siente que necesita asesoramiento particular, ofrecemos la posibilidad de contacto mediante correo electrónico al final del libro.

Esta práctica va más allá de una recuperación energética. Llevarla a cabo con disciplina implica una expansión gradual de la consciencia que se apreciará a medida que avancen los meses.

2.8. Técnicas respiratorias – FASE 3

La técnica de la respiración se divide en dos ciclos.

Primer Ciclo

En la primera fase se activa el nervio vago, también llamado neumogástrico. Este nervio nace en la parte superior de la médula espinal, y en su recorrido va activando los diferentes órganos. Su estimulación, activa a su vez, el Sistema Límbico o cerebro medio, situado debajo de la corteza cerebral.

Los niveles de la hormona del estrés son regulados por el sistema nervioso autónomo, compuesto por dos sistemas que cooperan entre sí: el *sistema nervioso simpático* y el *sistema nervioso parasimpático*.

- El primero, el simpático, aumenta la actividad del sistema nervioso. Ayuda a manejar lo que percibe como emergencia y está a cargo de la respuesta de lucha o huida.
- El parasimpático disminuye la actividad del sistema nervioso y nos ayuda a mantener la calma. Desacelera el ritmo cardíaco y facilita la relajación, el descanso, y el sueño.

El nervio vago colabora con el *sistema nervioso parasimpático*, que a su vez colabora en la respuesta de relajación. Por lo tanto, su estimulación mejora la neurogénesis; la reparación del tejido cerebral.⁵

La *respiración vagal* es la preparación previa al estado de recogimiento y relajación.

⁵ Ampliación de la información sobre el Nervio Vago en el Glosario.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

➤ *Técnica vagal o del nervio vago*

Se inhala por la nariz y se exhala por la boca desde la garganta, emitiendo el sonido “*jaa*”, haciendo vibrar la zona de la garganta a medida que se expulsa el aire. La respiración se lleva a cabo en los siguientes tiempos: tres, siete, nueve, tres.

Con el 3 contenemos la respiración durante 3 segundos tanto de vacío como con los pulmones llenos. Se inspira durante siete segundos y se exhala en nueve. Esta secuencia se repetirá 7 veces antes de comenzar la lectura de lista de Recapitulación, que habrá sido elaborada exclusivamente para ese día minutos antes de iniciar la respiración.

Cada día que se inicie el ejercicio, se elaborará una lista y se recapitulará en su totalidad (la lista elaborada ese día).

Segundo Ciclo

Recuerda que no hay reglas cerradas para realizar trabajos energéticos, y que nadie está en posesión de la verdad en lo que ha técnicas se refiere. En este sentido, siéntete con la libertad de errar.

Aquí utilizaremos una de las técnicas más sencillas, pero no por ello menos efectiva.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

El ejercicio de Inhalación y exhalación nos servirá para la recuperación de energía y el desprendimiento de memorias. Todas las respiraciones descritas se practicarán con los ojos cerrados.

➤ *Inhalación y exhalación: Respiración del barrido*

Mirar hacia el frente e inhalar mientras se gira la cabeza hacia el hombro derecho, exhalar durante el recorrido de hombro a hombro con la *respiración de barrido*, volver al centro de vacío.

Esta práctica va unida a una fase anterior, y tres posteriores, que se describen a continuación.

2.9. Dentro de la caja: Visualización, rememoración y restauración FASES 4, 5 y 6

En el recuadro inferior mostramos las tres fases que se llevan a cabo en el interior de la caja (o en el lugar que cada cual haya decidido).

4	Visualización del evento
5	Rememoración de la situación y barrido
6	Restauración energética

2.9.1. Unimos los próximos pasos 4, 5 y 6.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Una vez situados en el lugar elegido y habiendo reducido el ritmo cardíaco mediante la estimulación del nervio vago (respiración vagal explicada anteriormente), se seleccionan, ordenadamente, los elementos de la lista (elaborada en la fase 2) antes de iniciar el barrido.

Se mantendrán los ojos cerrados, por tanto, será preciso memorizar los nombres de la lista agrupándolos en pequeñas cantidades. Una vez que se termina un grupo, se selecciona otro y se repite la operación.

Durante todo el proceso, el practicante debe sentirse como un simple espectador, observando la escena sin implicación emocional y participando de ella al mismo tiempo. Se trata de recuperar energía perdida, por lo tanto, implicación emocional cero.

Cada nombre de la lista se recapitulará tantas veces como sea necesario hasta que se logre desligarlo por completo. Solo entonces se pasará al siguiente elemento de la lista.

Recordatorio: Si se cruzó por tu mente, debe estar en la lista.

2.9.2. Barrido y listado simultáneamente

Se inicia tomando el primer elemento de la lista con la cabeza orientada al frente (ojos cerrados). Se toma aire mientras se gira la cabeza hacia el lado derecho.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Se realiza el barrido soltando el aire y girando al mismo tiempo la cabeza hacia el lado izquierdo, mientras se cortan simultáneamente todas las líneas temporales y energéticas (lazos, hilos, etc.) que mantienen unido al elemento (nombre, evento, etc.) con el practicante.

Una Recapitulación bien hecha puede llevar años. Es necesario llegar hasta el origen; la infancia más temprana.

Importante: Elegir un día de la semana y una hora para hacer la práctica de la forma más ordenada posible. La autodisciplina es el timón, nadie velará⁶ por el practicante (por ti). Con unas pautas establecidas, se podrá seguir con mayor rigor.

Recuerda en todo momento la dureza del Camino:

- ✓ El camino se recorre en solitario.
- ✓ No necesitas un gurú que marque los *tempos*.
- ✓ Tampoco puede caminar a tu lado
- ✓ Solo estás tú y tu propio camino.

“No hay Caminos compartidos; en el momento que sigues a alguien, dejas de seguir tu Camino”.

Krishnamurti

La duración de la Recapitulación en la FASE correspondiente al barrido no debe superar una hora, lo ideal es entre media hora y tres cuartos.

⁶ Ver la alegoría de las 10 vírgenes en el Glosario.

¿Hasta cuándo hay que retroceder? Hasta donde alcance la memoria. A medida que se avanza día a día, los recuerdos afloran y la consciencia se expande.

2.10. Práctica de los “NO-HACERES” – FASE 7

Último paso dentro de la caja; la práctica de *los No-Haceres*.

Una vez terminado el barrido del día, se preparan las acciones que se van a llevar a cabo. Acciones que eran impensables hasta ese momento.

Los *No-Haceres* son acciones que interrumpen el flujo de lo cotidiano. Su característica específica es hacer cosas contrarias a lo que se suele hacer en la vida ordinaria, y, que por supuesto, no va a ser fácil llevarlas a cabo, ya que rompen el flujo continuo nos alejan del mundo ordinario.

Los *No-Haceres* acercan al aprendiz al *Conocimiento Silencioso*. Algunas de estas prácticas se encuentran también en los ejercicios de Cuarto Camino de Gurdjieff, que, como ya hemos apuntado anteriormente, son disciplinas que convergen en muchos aspectos.

Aprovechamos esta convergencia para facilitar, a modo de ejemplo, el primero de los ejercicios que pertenece al grupo de las prácticas de “Atención”, contenidos en nuestros cuadernos de “Cuarto Camino”.⁷

⁷ Disponibles en el canal Ergasofía

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Focalizarnos en el ejercicio “la piedra” es una práctica de No-Hacer.

Práctica: La Piedra

La función principal en todo momento es crear un espacio interior para que el Trabajo pueda desarrollarse. Cada uno asume el compromiso de cumplir con el deber de Ser y realizar el trabajo sobre sí mismo aquí y ahora, sin que nadie obligue ni persiga para llevarlo a cabo.

Las diversas herramientas de *Trabajo* son instrumentos para mantener Tu Esencia activa y pasiva Tu personalidad.

La atención plena en Cuarto Camino (o en las prácticas toltecas) no se encuentra en el acto de meditar sentados, sino en el de realizar cualquier actividad cotidiana estando presentes en todo momento.

La práctica de “la piedra”, es una tarea del Cuarto Camino que pertenece al grupo de ejercicios de los “despertadores”. Su finalidad es mantenernos en “modo despierto” el mayor tiempo posible. Se realiza durante nueve días consecutivos sin importar qué otra actividad ordinaria o rutinaria se lleve a cabo de forma simultánea.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Tarea:

Coloca una piedra del tamaño de un guisante (o más pequeña si resulta demasiada molesta) en el interior de uno de los zapatos. Solo se extraerá del zapato por la noche, al ir a descansar.

Cuando al caminar sientas la molestia de la piedra, di y repítete para ti: “Soy consciente de mí en este momento”.

Otros ejercicios que pertenecen a los *No-Haceres* los describiremos en el capítulo dedicado a este fin.

La Recapitulación en su conjunto es un trabajo de rastreo y acecho, y en concreto los *No-Haceres*. Su práctica nos permite rastrearnos conscientemente, sacando a la luz aspectos no resueltos. Contribuye a romper patrones y comportamientos mecánicos.

2.11. Inventario de creencias

Para un Guerrero la totalidad de un Camino se consume en su primer paso.

D. Juan

Para las personas que están esperando el momento ideal para empezar a recapitular, les vamos a dar buenas y malas noticias. Las malas noticias es que no hay tiempo ideal; las buenas, es que no hay tiempo ideal.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Las condiciones ideales para empezar la Recapitulación son aquí y ahora.

Prepararse para los auto-sabotajes

Los auto-sabotajes aparecen cuando el buscador toma la decisión de empezar el Camino. Solo con la intención es suficiente para que aparezcan los primeros indicios de sabotaje, ya sean en el plano físico (problemas gastrointestinales, rotura de huesos, etc.) o energético (angustia, estrés, etc.), incluso crisis de pánico o existenciales. Ciertamente, es perturbador profundizar en nuestras vidas.

A nadie le gusta descubrir que aquello que nos pareció una forma correcta de pensar y obrar, ahora resultarán ser creencias implantadas. La adicción a nuestras ideas incrustadas desde tiempos remotos constituye la materia más densa de la contaminación mental, y requerirá de un gran esfuerzo trabajar estos aspectos por la dificultad que implica su detección.

2.11.1. Ejercicio de Acecho en la Recapitulación

- En el centro de cada acción, reacción, o costumbre se esconde una creencia. Es por este motivo que una de las principales tareas será confeccionar un inventario de creencias.
- Reflexiona: ¿con qué te identificas en tu día a día? (pensamientos, acciones, expresiones, muletillas, espiritualidad, política, etc.)

Con la realización de este inventario, se descubren apegos y justificaciones ocultas (por ejemplo:

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Si muchas personas creen lo mismo, debe de ser cierto; o esta otra: sacrificarse por los demás siempre da sus frutos). Si se detectan se pueden liberar.

Modificar la forma de hablar es un primer paso. Al hacerlo, dejan de tener sentido algunas preconfiguraciones mentales y continuamos liberando memorias.

Importante: No justificar ninguna creencia. En el Camino no hay cabida para las creencias, solo para la experiencia directa.

Estamos llegando al final de este capítulo y somos conscientes de la dificultad de ejecución de esta práctica de Recapitulación. En el próximo apartado, y con el fin de aligerar la tarea, hemos recopilado algunas de las preguntas más comunes que los practicantes nos han trasladado a través de diferentes medios. Las respuestas nos servirán para despejar algunas dudas.

2.12. Preguntas y respuestas

Preguntas y respuestas a propósito de dudas surgidas durante la práctica. Comenzamos con un resumen de todo el capítulo 12 para reubicarnos.

Decíamos que; *“cuando la vida toca su fin y la muerte acecha, descubrimos que en realidad estábamos ya*

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

muertos desde hacía mucho tiempo, y en ese momento despertamos por completo y recuperamos la lucidez de la vida. Demasiado tarde. Es un despertar sin frutos.

La Recapitulación nos permite adelantarnos a ese tiempo de claridad final. El proceso nos obliga a rememorar acontecimientos pasados.

Las interacciones humanas generan intercambios de energía. Lo que ahora somos es en gran medida el resultado de esas interacciones, y su huella queda impresa en el cuerpo (o campo) energético.

La Recapitulación es el proceso natural de restaurar el cuerpo energético y desprendernos de las memorias adheridas. Las memorias ajenas constituyen un obstáculo para nuestra libertad.

El No-Hacer o acciones deliberadas, liberadas por el proceso de Recapitulación, rompen la cadena de acciones y pensamientos repetitivos que nos mantienen encadenados.

Tener conciencia de nuestra doble naturaleza, es aprehender la integración de los dos lados del Ser como una de las metas de la existencia humana; en su forma racional, el tonal; y en su forma abstracta, el nagual”.

2.12.1. Preguntas/Respuestas

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

¿Por qué puede llevar años realizar la Recapitulación?

Es necesario crear una lista en la que se añadirá material semana a semana. La lista se elabora cada vez que te sientas a recapitular en ese espacio de tiempo elegido por ti, y cuantos más años hayan transcurrido desde tu nacimiento, más hacia atrás en el tiempo te desplazarás. Una vez por semana, es un ritmo ideal para mantener un progreso constante, sin prisas pero sin pausa.

¿Hasta cuándo debemos retroceder en el tiempo?

Debes retroceder hasta donde tu memoria alcance. Si lo piensas con tu mente de ahora, es decir, antes de comenzar, es posible que sientas que no puedes llevar acabo esta práctica porque apenas recuerdas nada. Solo cuando empiezas a recapitular, tu mente comenzará a expandirse y recordarás fechas y datos que antes ni siquiera podías imaginar.

Si tardo un par de años en terminar el proceso de retroceso ¿Qué sucede con esos dos años sin recapitular?

Se recapitulan también. Una vez hayas llegado al final o al origen, según se mire, comenzarás un nuevo ciclo. Una nueva lista empezará el día que terminaste de recapitular. Esta nueva lista abarcará desde este día hasta el día que iniciaste la Recapitulación anterior. Este nuevo proceso llevará menos tiempo, ya que es considerablemente más corto que la Recapitulación general.

¿Por qué la duración de cada sesión se recomienda de media hora o como máximo tres cuartos de hora?

El objetivo no es hiperventilar ni tener una catarsis desbocada, sino estar conscientes en todo momento de forma presente y serena. Dado que el espacio elegido generalmente será de dimensiones reducidas, provocará la disminución del oxígeno en un corto espacio de tiempo.

Si se extiende demasiado el tiempo de exposición, pueden aparecer síntomas como hipoxia, dolor de cabeza, mareos, etc. En cualquier caso, cada cual ira adaptando los *tempos* a sus necesidades. Recuerda, la caja no será demasiado estrecha o baja para evitar una atmósfera demasiado densa. Un exceso de CO2 podría ser causa de mareos innecesarios. Mantener un microclima adecuado es necesario para el desarrollo óptimo del trabajo: despertar el otro lado.

¿Qué hago si surge un conflicto en el presente mientras aún estoy recapitulando el pasado?

Si te enfrentas a un conflicto mientras estás recapitulando, libéralo en ese mismo instante. No esperes uno o dos años para terminar tu lista e iniciar la nueva que incluya el día del conflicto. Sin dudarlo, busca un lugar adecuado donde sea que te encuentres, tu lugar de trabajo, un restaurante, o en casa ajena, y ejerce tu derecho a deshacerte de forma instantánea de esa energía densa e indeseada. El baño es un sitio ideal para una Recapitulación de emergencia.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

¿Cómo puedo saber si me he desvinculado de un suceso y he recuperado la energía?

Cada elemento de tu lista debe ser recapitulado tantas veces como sea necesario hasta que consigas desligarte de él. Solo entonces pasarás al siguiente.

Sabrás que lo has logrado cuando puedas recoger fácilmente los hilos energéticos relacionados y ya no queden flácidos flotando en el aire. Si tus hilos siguen unidos a la persona, hecho o acción que tienes frente a ti, todavía sigues drenando energía, vuelves a realizar el acto de barrido nuevamente hasta que floten libremente sin esfuerzo.

¿Qué relación existen entre la Recapitulación Tolteca y Gurdjieff?

“Todos los caminos llevan a Roma” dice el refrán. En el ámbito del conocimiento, aquellas líneas de trabajo o disciplinas consideradas serias, responsables y comprometidas con el conocimiento de Sí realizan prácticas similares.

Por esta razón, algunas de estas prácticas como es el caso de los *No-haceres*, también se encuentran en los ejercicios del Cuarto Camino de Gurdjieff. Todos ellos relacionados con la Atención, la Atención Dividida y el Recuerdo de Sí, entre otras.

¿Qué sucede si no sigo con exactitud las instrucciones, especialmente porque no tengo a nadie para hacer un seguimiento?

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

El aspecto técnico no es tan importante como la acción misma, donde “*el Intento*” ya está implícito. Recuerda que el Camino del Guerrero es un viaje solitario y no requiere de un gurú que marque el ritmo y camine contigo. No hay caminos compartidos.

2.12.2. Objetivos cumplidos

Con la Recapitulación se logran diversos objetivos:

- Explorar posibilidades internas.
- Abrir las puertas a nuevas formas de enfocar la vida a partir de la práctica de los *No-Haceres*.
- Expandir consciencia.
- Nueva apertura

Para seguir aprendiendo y practicando entra en nuestra sección de libros que encontrarás en las páginas finales.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

VÍAS DE CONTACTO

espacio.sagrado@yahoo.es

ergasofia@proton.me

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

GLOSARIO

Hemos incluido el glosario completo así como la bibliografía correspondiente al libro MADRE para facilitar la comprensión de los contenidos

1ª Ley de la termodinámica

Es la ley de conservación de la energía, la cual establece que la energía total de un sistema aislado es constante. Esta puede transformarse de una forma a otra, pero no puede ser creada ni destruida.

2ª Ley de la termodinámica

El segundo principio es uno de los más importantes de la física. Explicado de múltiples formas, todas ellas llevan al concepto de irreversibilidad y entropía. Este último concepto, queda ligado al grado de desorden de la materia y la energía de un sistema.

Apofática (teología)

Apofático, del griego antiguo *Apophatic*, deriva del verbo *apofasko* = *apófemo*, que significa “negar”. Implica el conocimiento obtenido por la negación.

Doctrina apofática también conocida como Vía negativa, del latín vía *negaciónis*, vía negativa o vía de la negación. Llegar al conocimiento de lo trascendente o incognoscible a partir de lo que no es, puesto que lo que es no se puede describir. Contrariamente, la vía catafática es su forma afirmativa.

Pseudo Dionisio describe la vía catafática o afirmativa a lo divino como la "forma de hablar" a través de la cual podemos llegar a una cierta comprensión de lo Trascendente.

Encontramos elementos del principio apofático en las "doctrinas no escritas" de Platón, también está presente en escritores neoplatónicos, gnósticos y del cristianismo primitivo o de los primeros siglos.

En el judaísmo, Maimónides es uno de los exponentes más destacados de la vía negativa. También Samuel ibn Tibbon, que reflexiona sobre la incapacidad del hombre para describir a Dios, puesto que como entidad del “absolutamente UNO” debe estar libre de propiedades, y por tanto libre también de descripciones.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Las primeras obras filosóficas indias que contienen temas apofáticos quedan incluidas en los principales Upanishads (800 a. C.) donde se describe Brahma como “*neti neti*” (ni esto ni aquello) y los Brahma Sutras (450 a. C. y 200 d. C.). En su teología apofática los Brahma Sutras, establecen:

“Siempre que negamos algo irreal, es en referencia a algo real”

Jenófanes (570 - 475 a.C.) señaló que el conocimiento de las formas divinas está restringido por la imaginación humana. Los filósofos griegos se dieron cuenta de que este conocimiento solo puede ser mediado a través de mitos y representaciones visuales dependiendo de cada cultura.

Cuántico/a

Del latín quantum. Su uso habitual en física es el término “cuanto”. Se refiere al cambio del nivel energético de una materia al emitir o absorber radiación.

Puede entenderse al quantum como la cantidad mínima de energía que es susceptible de transmisión a través de una longitud de onda.

Diez vírgenes (alegoría)

Esta alegoría tuvo un gran auge durante la Edad Media:

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

"Entonces el Reino de los Cielos será semejante a diez vírgenes que, tomando sus lámparas, salieron a recibir al novio. Cinco de ellas eran prudentes y cinco insensatas.

Las insensatas, tomando sus lámparas, no tomaron consigo aceite; más las prudentes tomaron aceite en sus vasijas, juntamente con sus lámparas. Y tardándose el esposo, cabecearon todas y se durmieron. Y a la medianoche se oyó un clamor: ¡Aquí viene el esposo; salid a recibirle! Entonces todas aquellas vírgenes se levantaron, y arreglaron sus lámparas.

Y las insensatas dijeron a las prudentes: dadnos de vuestro aceite; porque nuestras lámparas se apagan. Más las prudentes respondieron diciendo: Para que no nos falte a nosotras y a vosotras, id más bien a los que venden, y comprad para vosotras mismas. Pero mientras ellas iban a comprar, vino el novio; y las que estaban preparadas entraron con él a la boda; y se cerró la puerta. Después vinieron también las otras vírgenes, diciendo: ¡Señor, señor, ábrenos! Mas él, respondiendo, dijo: De cierto os digo, que no os conozco. Velad, pues, porque no sabéis el día ni la hora en que el Hijo del Hombre ha de venir" (Mt 25, 1-13).

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La advertencia de permanecer alerta se manifiesta a través del “no dormirse”; clave para el camino, y esencial para la construcción interna.

Cuando esto no sucede, cuando el hombre se entrega al sueño, le ha vencido la pereza, la comodidad y la desidia. Será considerado entonces como un individuo derrotado, y por tanto muerto. No es dueño de sus actos, se ha dejado llevar por la mecanicidad, se ha dejado vencer.

Esoterismo

Término utilizado para referirse al conjunto de conocimientos, enseñanzas, tradiciones, doctrinas, técnicas, prácticas o ritos de una corriente religiosa o filosófica, que son herméticos, parcialmente secretos, incomprensibles o de difícil acceso (para la mayoría), y que se transmiten únicamente a una minoría selecta denominada iniciados.

Conocimiento sin acceso para profanos, personas sin previa preparación. Puede ser entregado de forma personalizada o en academias para un público determinado. Está en contraposición a la doctrina “exotérica” o de acceso público, dirigida a la gran masa.

Hallamos las raíces de la doctrina “esotérica” en movimientos místicos de origen oriental. Entre ellos se encuentran: Los misterios de Eleusis, el culto a Dionisos (Baco) o el Orfismo.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Incluso el cristianismo evolucionó en diferentes niveles de conocimiento; uno accesible al gran público, otro para un círculo más selecto, y el último, más cerrado y oculto, “esotérico”, solo para iniciados.⁸

También Aristóteles abrazaba una filosofía esotérica y otra exotérica, al igual que Platón. En definitiva, es la forma de preservar el conocimiento y alejarlo de aquellas personas que no están preparadas (todavía) para obtenerlo.

Estoicismo

El estoicismo fue, y sigue siendo para quienes lo practican, una guía de conducta en la vida.

Para los estoicos, el bien supremo es la vida virtuosa. La virtud por sí sola es felicidad. La virtud es la recompensa en sí.

Cada individuo debe encontrar el bien dentro de sí mismo. Todas las cosas externas que comúnmente se consideran buenas o malas, como la riqueza y la pobreza, el placer y el dolor, la salud y la enfermedad, suscitan indiferencia en el estoico.

Los estoicos distinguían (distinguen) con claridad entre las cosas que están bajo el control de uno mismo, y las que no lo están.

⁸ Queda recogido en algunos textos primitivos, como es el caso de los evangelios apócrifos de María Magdalena y otros apócrifos.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Aunque hubo muchos estoicos, los reconocidos universalmente fueron Séneca, Epicteto (y su manual de vida), y Marco Aurelio. A continuación, se presentan 4 fórmulas para practicar esta disciplina según Séneca.

1. Buscar un modelo de sabio e imitarlo.

La finalidad del ser humano es alcanzar la sabiduría mediante la propia evolución a través de la auto-transformación. Todo individuo nace con la semilla de la sabiduría, y la meta es hacerla germinar.

El buscador es una persona que está en el camino y que, por lo general, nunca llega a sabio. Sin embargo, sus grandes esfuerzos lo convierten en un humano con importante progreso y grandes beneficios para sí.

2. El examen diario de conciencia antes de acostarse

Al finalizar el día, siempre hay cosas que mejorar. Trata de recapitular los actos del día y las interacciones realizadas. Hazte, como mínimo, estas preguntas:

- ¿Cuál de mis defectos he detectado, y tengo firme intención de superarlo?
- ¿Qué fortaleza he liderado para mejorar?

3. No te ofendas

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La sabiduría consiste más en las cosas que dejas de hacer, que en las que haces. Un sabio es incapaz de ofenderse, ya que prevalece la fuerza del poder interior, que sublima cualquier intento de ofensa por parte de los demás.

El sabio solo puede desear que algún día las personas que intentan ofender, encuentren la paz mental.

4. Cuida tu salud y tus finanzas

Aunque para un estoico no son necesarias para vivir de acuerdo con la sabiduría, considera preferible tenerlas. Es decir, no necesito la salud para vivir con sabiduría, pero prefiero tenerla a no tenerla.

Esta actitud estoica se extiende a otras áreas de la vida.

Aceptar una situación de pobreza no implica descuidar la economía. Aceptar el destino de situación de pobreza es la aceptación estoica, no obstante, entre tener dinero y no tenerlo, prefiero tenerlo –diría Séneca. La aceptación estoica no es pasiva, implica aceptar lo que nos toca en la vida y estar en armonía con el propio destino.

“Lo que nos perturba no es lo que nos ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre”

(Epicteto, Manual, 5)

Laurel

Los oráculos y el laurel: Grandes filósofos del mundo antiguo consideraron sagrados los oráculos.

Sócrates usaba guías, tales como los vuelos y cantos de los pájaros en sus oráculos. Estaba convencido de recibir consejos de una voz interior, su *daimon*.

Platón utilizó los oráculos como las piezas centrales de sus ciudades ideales. En *La República y las Leyes*, se describía a los líderes consultando a los oráculos como guía para construir templos, venerar a los dioses y promover canales de comunicación entre los humanos y el mundo invisible.

Para griegos y romanos el laurel era un árbol sagrado.

En la campiña de Bolonia, dice la señora Coronedi-Berti, el laurel se emplea para recabar información sobre la buena o mala cosecha; se queman hojas de laurel y según el ruido que hagan al arder así será la cosecha. Así fue cantada por Tibulo (II, 5):⁹

*“Ut succensa sacris crepitat bene laurea flammis,
omine quo felix et sacer annus eat,
at laurus bona signa dedit: gaudete coloni”*

En tiempos de Plinio existía en el Aventino un bosque de laureles cuyas ramas se empleaban para las expiaciones.

⁹ Albio Tibulo (54 a. C.-19 a. C.) fue un poeta lírico latino.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Entre los griegos, para indicar que no se temía ni veneno ni maleficio alguno, se empleaba esta expresión popular: *llevo un bastón de laurel*.

Sabemos por el *Lambros*, poema griego escrito por Solomos,¹⁰ que el sábado santo en Grecia, se esparcían hojas de laurel sobre las losas de la iglesia.

En Roma, el 15 del mes de mayo se celebraba antiguamente la fiesta de los mercaderes en honor del dios Mercurio. Los mercaderes iban a una fuente común a buscar agua y en ella metían una rama de laurel con la que luego bendecían sus mercancías.

Los romanos decoraban con laurel a sus deidades; Apolo, Baco, Libertas, Esculapio, Hércules, etc.

Pausianas¹¹ menciona que ciertos laureles eran en Grecia objeto de un culto especial. Cuenta que creció en el lugar donde Orestes, tras haber vertido la sangre de su madre, hizo sus expiaciones.

La rama de laurel daba a los profetas la facultad de ver aquello que estaba oculto. Eso dice el himno homérico a Apolo; el trípode de la pitonisa estaba también rodeado de laureles.

¹⁰ Dionysios Solomos (1798 - 1857) fue un poeta griego de Zakynthos.

¹¹ Pausanias (110-180 siglo II). Geógrafo e historiador griego, contemporáneo de los emperadores romanos Adriano, Antonino Pío y Marco Aurelio.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

A la profética hija de Tiresias, Manto, se le dio también el nombre de *Dafne* (laurel). Según Hesíodo, también las musas llevan laurel en la mano. Los arcadios contaban que Dafne amada y perseguida por Apolo fue convertida en laurel por los dioses.

El propio Apolo es a menudo representado con una corona de laurel, como dios que purifica, que ilumina y que triunfa. Considerado árbol de facultades proféticas, Claudiano llama al laurel "*venturi praescia laurus*". Según Fulgencio, la hoja de laurel colocada bajo la almohada hace ver en sueños acontecimientos futuros.

En Creta, según el himno homérico a Apolo, antes de promulgar las leyes se consultaba el laurel profético, que, al igual que el trípode, dictaba oráculos a la Pitia. La pitonisa y demás adivinos comían hojas de laurel para poder profetizar, dando origen a las figuras proféticas de Tibulo y de Juvenal.¹²

León

Símbolo de los dioses solares. Desde tiempos muy remotos se identifica al dios Sol o deidad solar con el León, siendo signo de realeza.

En el cristianismo se hace alusión a esta figura en numerosas ocasiones. En los dos Testamentos el león es una metáfora de la Divinidad, pero también del mal.

¹² Mitología de las plantas. Ver bibliografía.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

“¡Sed sobrios, velad! Vuestro adversario, el diablo, como león rugiente, ronda buscando a quien tragar” (1ª Pe 5,8).

En alquimia, el león corresponde al símbolo del azufre. Al Oro se le da el nombre de “León de los metales”. Constituye la representación del rey de los animales en la Tierra, el opuesto y a veces el equivalente del águila en el Cielo.

En mitología, numerosas leyendas nos hablan de las pruebas a superar y la lucha del espíritu sobre la materia, donde los héroes llevan a cabo hazañas como parte de su Trabajo.

Un ejemplo lo tenemos en Hércules y uno de sus doce trabajos: matar al León de Nemea y despojarlo de su piel. Es el león entonces uno de los obstáculos a superar para llegar a trascender estados mundanos.

Por su estado salvaje, el león es, según Jung, una manifestación del inicio de las pasiones latentes y signo devorador del inconsciente. La simbología del acto de devorar nos indica el final de una etapa.

Mecanicidad

Ordinariamente se entiende por mecanicidad toda acción no pensada o realizada de forma automática, es decir, la mayoría de ellas.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Eso significa vivir sin voluntad propia, vivir de manera instintiva y ausente de presencia. Vivir en la distracción, en tiempo pasado y futuro, no en presente. Vivir con la atención dispersa en el qué hacer o el qué he hecho, sin centrarse en qué estoy haciendo. Cuando leo, leo. Cuando como, como. Cuando ando, ando. Cuando respiro, respiro...

Nervio vago y la Respiración Tubular

Se trata de un conjunto de nervios que se originan en la parte superior de la médula espinal, y activan a su paso diferentes órganos, tales como el corazón, los pulmones, el hígado y el sistema digestivo.

Estrés y el nervio vago

Los niveles de hormonas del estrés del cuerpo son regulados por el sistema nervioso autónomo (SNA). El SNA se compone a su vez de dos sistemas que cooperan entre sí, el sistema nervioso simpático (SNS) y el parasimpático (SNP).

El SNS aumenta la actividad del sistema nervioso. Ayuda a manejar lo que percibimos como emergencia y está a cargo de la respuesta de huir-luchar.

El SNP disminuye la actividad del sistema nervioso y nos ayuda a mantener la calma. Promueve la relajación, el descanso y el sueño al desacelerar nuestro ritmo cardíaco.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Disminuye la velocidad de la respiración, contrae las pupilas de los ojos y aumenta la producción de saliva en la boca, para ello se sirve de un neurotransmisor; la acetilcolina.

La acetilcolina es responsable del aprendizaje y el mantenimiento óptimo de la memoria, es calmante y relajante. Actúa como freno contra la inflamación.

Investigaciones recientes vinculan la estimulación del nervio vago con la mejora de la neurogénesis y la reparación del tejido cerebral. Las células madre están directamente conectadas al nervio vago. Su activación estimula la producción de nuevas células reparando tejidos y órganos.

El estrés: El estrés produce el acortamiento de los telómeros y en consecuencia un envejecimiento precoz. Elizabeth Blackburn¹³ descubrió que cuando los telómeros se acortan, el ADN se desenreda y deja de duplicar células, lo que conduce a la muerte celular.

El cuerpo dispone de todos los recursos para autorregularse, repararse y regenerarse.

Noúmeno

El nóúmeno y el fenómeno no son cosas diferentes, sino aspectos diferentes de un mismo objeto o ente.

¹³ Bioquímica australiana, descubridora de la telomerasa, una enzima que forma los telómeros durante la duplicación del ADN.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Cada fenómeno es la expresión finita de aquello infinito dentro de los ámbitos de nuestra percepción a través de los órganos sensoriales. La característica del mundo nouménico es que no puede percibirse mediante los mismos métodos utilizados para describir el mundo fenoménico.

Pecado

El vocablo “pecado” procede de la raíz *ped* que significa “*pie*”, del latín, *pecco*, y a su vez de la contracción *pedico*, cuyo significado es tropezar o cometer un error. El significado de la palabra “error” ha llegado hasta nuestros días, tras sucesivas contaminaciones, transformado en “pecado”.

Q'ero (nación)

La antigüedad de la nación Q'ero se remonta a la época de los pueblos del *Tawantisuyo*, en la región del *Antisuyo* (uno de los 4 *suyus*, ubicado en parte de la amazonia de Sudamérica).

Comprende principalmente parte de las yungas y la ceja de montaña, que abarca Machu Picchu, y las cuencas de los ríos Urubamba y Madre de Dios. Sus descendientes se encuentran en los alrededores de la Montaña Ausangate. Actualmente, está compuesta por unas 625 familias distribuidas en los poblados de *Hatun Q'ero*, *Q'ero Totorani*, *Marcachea*, *Japu*, *Quico*, *Kallakancha*, *Ccachupata* y *Pucara*.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Mantienen vivas gran cantidad de tradiciones, como la confección de sus prendas, la medicina tradicional (la Rueda), la música y los rituales sagrados. Comparten con otros pueblos andinos el concepto de *Ayni* o trueque, que implica compartir recíprocamente.

El 21 de noviembre del 2007, la cultura del pueblo Q'ero fue declarada patrimonio cultural. La comunidad ha logrado preservar su identidad a lo largo del tiempo.

BIBLIOGRAFIA, FUENTES Y RECOMENDACIONES

AGUSTÍN DE HIPONA. *Qué es el tiempo*. Edición bilingüe y traducción de Agustín Corti, Trotta, Madrid, 2011.

ARISTÓTELES. *Metafísica*. Edición Electrónica de la Escuela de Filosofía, Universidad ARCIS.

BERNAYS, E. *Propaganda*. Ed. Melusina.

BÍBLIA CATALANA INTERCONFESSIONAL. Claret, Barcelona, 2007.

JACOB B. *El ascenso del hombre (The Ascent of Man)*. "Un mundo dentro del mundo". Fondo Educativo Interamericano, Bogotá, 1979.

CAMPBELL, J. *El Héroe de las Mil Caras*. Fondo de cultura económica.

CARBALLAL, M. *La vida secreta de Carlos Castaneda*. El ojo crítico, A Coruña, 2018.

CASTANEDA, C. Bibliografía completa.

CHARBONNEAU-LASSAY, L. *El bestiario de Cristo*. Sophia Perennis.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

- CIEZA DE LEÓN, P. *Crónica del Perú, el señorío de los incas*. Selección, prólogo, notas, modernización del texto, cronología y bibliografía de Franklin Pease y Fundación Biblioteca Ayacucho, Colección clásica, n. 226, Caracas, 2005.
- CIRLOT, J.E. *Diccionario de los símbolos*.
- CHEVALIER, J.H. *Diccionario de los símbolos*.
- DE GUBERNATIS, A. *Mitología Zoológica*.
- _____, *Mitología de las plantas. Leyendas del reino vegetal*. Liberduplex SL, Barcelona, 2003.
- DEL CASTILLO, P. *Psicogenealogía Aplicada*. Obelisco.
- DESCARTES, R. *Meditaciones Metafísicas*. Alianza.
- DIAZ, F. *Kinam. El poder del Equilibrio*. Editorial Alba SA de CV, 2004.
- ELIADE, M. *Bibliografía completa*.
- ESPINOSA PINEDA, G. *El medio natural como estructurador de la cosmovisión: el caso mexicana*. Cuicuilco, Revista de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, 1996.
- FARRÓ, M. *Animales de poder y el Inconsciente colectivo*, Ed. Círculo Rojo, Almería, 2013.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

____, *Ejercicios Espirituales. Tratado sobre la Escala Paradisi*, Ed. Círculo Rojo, Almería, 2016.

____, *El quechua y los Incas. Nada es lo que parece*, Ed. Círculo Rojo, Almería, 2017.

FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*. Herder, España, 1998.

FULCANELLI. *El misterio de las catedrales*. Ed. Biblok.

GARCÍA F, J. *Historia de la Alquimia en España*. Editorial Nacional, Madrid, 1976.

GARCILASO DE LA VEGA, el Inca (1601), *Comentarios Reales de los Incas*. Ed. Atlas, Biblioteca de Autores Españoles Nº 133, Madrid, 1963.

GUILLERMO LUMBRERAS, L. Qhapaq ñan: El camino de los incas. Chasqui Boletín Cultural, Ministerio de Relaciones Exteriores, edic. Tarea Asociación Gráfica Educativa, Lima, 2003.

GOMBRICH, R. *Budismo Theravada*. Routledge, 2006

GRAVES, R. *Los mitos griegos I y II*. Cassell.

GURDJIEFF, G.I. *Bibliografía completa*.

HESIODO. *La Teogonía*. Clásicos Universales, Colección Fontana, Edicomunicación SA, Barcelona, 1995.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

HOOG, R. M. DENISON, D. A History of the English Language.

HURTADO DE MENDOZA, W. *Pragmática de la cultura y la lengua quechua*. ed. AbyaYata, Quito, 2002.

JUNG, C. G. *Bibliografía completa*.

KEN, Eagle Feather. *El Camino Tolteca*.

KINGSLEY, P. *En los oscuros lugares del saber*. Atlanta.

LÓPEZ AUSTIN, A. *Los mitos del tlacuache. Caminos de la mitología mesoamericana*. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, 1990.

MORIN, E. *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa editorial, Barcelona, 1990.

____, El Método I, *La naturaleza de la Naturaleza*. Cátedra Teorema, Madrid, 1977.

____, *El Método, Vol. VI*. ed. Cátedra, 2006.

MOURAVIEFF, B. *Gnosis Tomo I, II, III*. Les éditions de las Bacconière S.A.

NERBURN, K. *Neither Wolf nor Dog. On Forgotten Roads with an Indian Elder*. New World Library, 1994.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

- OUSPENSKY, P.D. *En busca de lo milagroso*
“Fragmentos de una enseñanza desconocida”.
Eneagrama.
- PLATÓN, *El Banquete*. Ed. Maxtor, Valladolid, 2007.
- PLINIO. *Historia Natural*.
- PLUTARCO. *Isis y Osiris*.
- ROSTWOROWSKI, R. *Historia del Tahuantinsuyu*. IEP
Instituto de Estudios Peruanos, Lima, 1988.
- SAINT EXUPÉRY, A. *El principito*. Francia, Editions
Gallimard.
- SAMS, J, CARSON, D. *La Rueda Medicinal*.
- SANCHEZ, V. *Las enseñanzas de Don Carlos*. Eleven.
Biblioteca del Nuevo Tiempo. Argentina.
- SENG, S. *The Origin of Chinese surnames*.
- SERRANO, A; PASCUAL CH., Á. *El libro de los*
símbolos.
- SKA, J. L. *Los enigmas del pasado. Historia de Israel y*
relato bíblico. Verbo Divino, Navarra, 2011.
- SODOY A. J. *Ensayo Histórico Etimológico Filológico*
sobre los apellidos castellanos.
- TORRALBA, F. *El Arte de saber estar solo*.
- TORRES, A. *Encuentros con el nagual*.
Conversaciones con Carlos Castaneda.
Editorial Alba, Barcelona, 2002.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

VADIM, Z. *Reality transurfing. El espacio de las variantes.* Ediciones Obelisco.

VERRIA, M. I. *Bestiario Medieval.*

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Como decía Qohéleth...

Como habrás podido comprobar, el material es un compendio de diferentes líneas de conocimiento que confluyen entre sí, ya que, como decía hace 2500 años Qohéleth; *nada hay nuevo bajo el sol*:

*Nada habrá que antes no haya habido;
nada se hará que antes no se haya hecho.
¡Nada hay nuevo debajo del sol!
Eclesiastés (Qohéleth) 1,9*



*Escuela Ergasofía (4VE)
Canal Ergasofía*

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN
ANIMALES DE PODER Y EL VIAJE DEL HÉROE



Con índice alfabético para consulta de la simbología

El arquetipo del héroe es un símbolo universal. Es el referente que nos ayuda a encontrar y desarrollar nuestra esencia a través del laberinto del Minotauro. Para ello, el ser humano se sirve del signo, señal y símbolo que recibirá a lo largo de su vida para lograr recorrer y resolver ese camino al cuál fue llamado.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Culturas ancestrales a través de sus observaciones, visiones y sueños, interpretaban el lenguaje y comportamiento animal como una guía para sus vidas. Ellos forman parte de nuestro tejido psicológico.

En esta obra encontrarás una guía para comprender el simbolismo arquetípico de los animales para superar etapas y estadios internos, una simbología que yace en el inconsciente colectivo y que se imbuye en la esencia del ser humano.

Meditaciones y Ejercicios Espirituales de los Padres del Desierto

Libro de prácticas

Oración – meditación- contemplación de la mística cristiana
primitiva



El libro *Meditaciones y Ejercicios Espirituales de los Padres del Desierto*, se adentra en la rica tradición espiritual de los primeros ascetas cristianos, los Padres del Desierto, presentando un conjunto de meditaciones y prácticas orientadas a la profundización en el crecimiento espiritual y la búsqueda de la unión con lo divino. La obra se estructura en torno a las enseñanzas místicas de Juan Clímaco, autor de la célebre *Escalera al Cielo*, quien a su vez está profundamente influenciado por pensadores anteriores, especialmente los Padres

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

Capadocios como Gregorio de Nisa, y el filósofo y teólogo Orígenes.

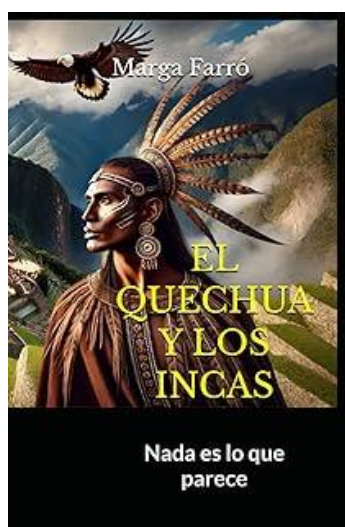
Uno de los elementos más destacados de esta obra es su capacidad para conectar las enseñanzas antiguas con el lector moderno, mostrándonos que los desafíos espirituales de los primeros cristianos no están tan alejados de los que enfrentamos hoy.

El ensayo incorpora características del pensamiento de Orígenes, en particular su interpretación de la Vida de Moisés, obra central en la cual el Éxodo del pueblo hebreo a través del desierto se toma como una metáfora de la peregrinación interna del alma. Este peregrinaje es presentado como un viaje interior que tiene como fin la “tierra prometida interior”. Este enfoque, invita al lector a contemplar el desierto como un espacio simbólico de transformación interior. Estas meditaciones están impregnadas de una sabiduría atemporal que permite al lector adentrarse en los misterios de la vida espiritual, al tiempo que invita a un viaje de transformación personal. En resumen, una obra indispensable para los estudiosos de la espiritualidad cristiana y aquellos interesados en prácticas meditativas y contemplativas.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

EI QUECHUA Y LOS INCAS. *Nada es lo que parece*

DESMONTANDO CREENCIAS



En ocasiones, la incapacidad del ser humano para admitir la riqueza de las diferencias, para comprender e interpretar otras culturas, otras lenguas, otros ritos y costumbres de otras sociedades, en definitiva, de otras realidades, determina las limitaciones de las capacidades de la propia naturaleza humana.

Una forma de entender el universo andino sin trocearlo es comprender su cosmovisión. La cultura quechua se expresa más allá del texto escrito. Y lo hace mediante

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

la tradición oral, con canciones, poesía, cuentos...
para conservar viva la memoria.

TRANSHUMANISMO ¿LA NUEVA ESCLAVITUD?



Un transhumanismo contemplado desde un enfoque no científico. Observar este fenómeno desde una perspectiva más filosófico-humanística que científica, provocará en ocasiones que nos quedemos enredados en disquisiciones y contradicciones. Esta es la riqueza de pensar complejamente.

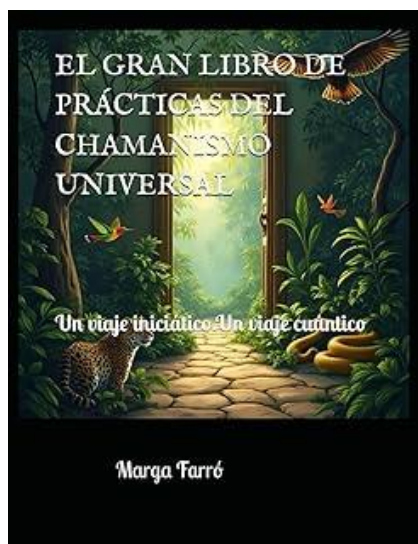
Nos lanzamos de lleno en un tema excesivamente rico en contenidos, increíblemente expansivo y en imparable progresión; sobre todo, porque es una materia que nos inunda día a día hasta calarnos en lo más profundo.

La pregunta primera que no vale eludir para tratar este asunto es; quién soy. O mejor todavía, qué o quién es

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

el Hombre en sentido amplio lato sensu, y, sobre todo, en sentido estricto stricto sensu, puesto que el concepto transhumanismo es un término que denota movimiento, eso es, un ir más allá de lo estrictamente humano. ¿Es una transición hacia el posthumano?... Tendrá que descubrirlo.

EL GRAN LIBRO DE PRÁCTICAS DEL CHAMANISMO UNIVERSAL



El Camino del Guerrero es un viaje de autodescubrimiento y transformación interior. Comienza con la llamada, que pocos eligen escuchar y responder. Requiere valentía y determinación para enfrentar los miedos y desafiar los obstáculos que se presentan durante el viaje, descubriendo en su recorrido la propia fuente de poder y sabiduría innata.

Como podrás comprobar, el material es un compendio de diferentes líneas de conocimiento que confluyen entre sí, ya que, como decía hace 2500 años Qohéleth; nada hay nuevo bajo el sol:

*Nada habrá que antes no haya habido;
nada se hará que antes no se haya hecho.*

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

¡Nada hay nuevo debajo del sol!
Eclesiastés (Qohéleth) 1,9

LA RECAPITULACIÓN TOLTECA. El legado de Castaneda



Recuperar la energía drenada a lo largo de los años y aprender a localizar las fugas, es la base de esta práctica. Acrecentar consciencia es uno de los resultados, limpiar patrones, memorias, y recuperar las pérdidas es la finalidad.

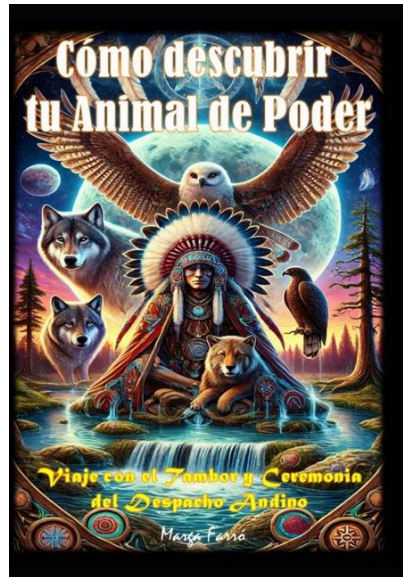
Nacer, la primera inspiración. Morir, el último hálito. Cuando la vida toca su fin y la muerte acecha, descubrimos que en realidad ya estábamos muertos desde hace mucho tiempo.

Es en ese momento cuando despertamos por completo, sin embargo, es un despertar tardío en el cénit de la vida. Es un despertar sin frutos.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

¿Por qué esperar hasta el último momento? Podemos hacerlo mucho antes, impulsados por la fuerza insondable que mueve el universo.

CÓMO DESCUBRIR TU ANIMAL DE PODER



Este libro propone un viaje integral hacia la conexión con lo sagrado. A través de sus páginas, el lector se adentra en el fascinante mundo de los animales de poder, guardianes espirituales que reflejan cualidades y energías específicas para acompañar nuestro proceso de transformación. Mediante ejercicios prácticos y meditaciones, cada persona podrá descubrir a su animal de poder, aprender a comunicarse con él y reconocer la fuerza sanadora que aporta a la vida cotidiana.

El viaje chamánico constituye otro pilar fundamental de la obra, ofreciendo técnicas para expandir la conciencia y acceder a realidades sutiles con respeto y

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

responsabilidad. Aquí, el lector explora métodos de respiración, visualización y sonido (como el tambor) que facilitan aspectos de claridad sobre el propósito personal.

Como complemento y acto de profunda reciprocidad con la Madre Tierra, se incluye la práctica del despacho andino o pago a la tierra, una ofrenda tradicional que refleja la esencia de la cosmovisión andina: dar gracias por lo recibido y honrar el vínculo sagrado con la naturaleza. En esta ceremonia, se reúnen elementos simbólicos —como hojas, semillas y flores— para sellar el compromiso de cuidar y agradecer a la Tierra como símbolo de reciprocidad.

En conjunto, este libro invita al lector a un encuentro íntimo con su espiritualidad, proponiendo un camino vivencial de autodescubrimiento y de respeto hacia todas las formas de vida. El objetivo final es empoderar a cada persona en su propio proceso de transformación, dotándola de herramientas ancestrales y prácticas para vivir en armonía consigo misma, con los demás y con la Tierra.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.

La Recapitulación Tolteca. El legado de Castaneda.